6

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

FASCICULO 6 Año 1987

Director Responsable
Lic. Danilo M. Conseil
Director Editorial
Inés C. González López

Diagramación
Tito Fiori

Armado
Marcelo Villegas
Dario Shinji

Dibujos
Jorge Mercado

Fotografía
Eduardo Lettieri

Es una publicación de
Ediciones EDILIBA
Córdoba 1364 5 D
Capital Federal

Distribuidora en Capital Federal
Juan Vidal e Hijos
Carlos Pellegrini 739 1º 4

Distribuidor en Interior
SADYE S.A.
Av. Belgrano 355 9º y 10º Piso
T.E. 30-5847-1536-1537
Capital Federal

Impreso en Talleres Gráficos
RECALI S.A.
Perdriel 1534 - Capital

Derechos de la obra reservado por ediciones Ediliba
Prohibida la reproducción parcial o total sin previa autorización de la editorial

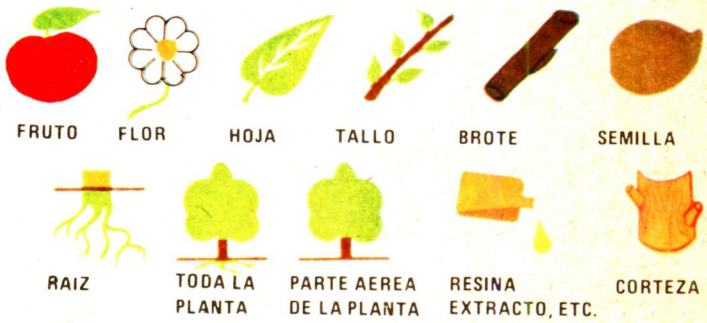
SUMARIO

Drosera .....Pág. 81
Dulcamara .....Pág. 82
Duraznillo .....Pág. 83
Durazno .....Pág. 83
Ecbalio .....Pág. 84
Encina .....Pág. 84
Efedra .....Pág. 85
Endrino .....Pág. 85
Enebro .....Pág. 86
Eneldo .....Pág. 87
Enula campana .....Pág. 88
Escabiosa .....Pág. 88
Escaramujo .....Pág. 89
Escorzonera .....Pág. 90
Espárrago .....Pág. 90
Espina colorada .....Pág. 91
Espinaca .....Pág. 91
Espinillo .....Pág. 92
Espino falso .....Pág. 93
Estoraque .....Pág. 93
Estragón .....Pág. 94
Eucaliptus .....Pág. 94
Eufrasia .....Pág. 96
Euonimo .....Pág. 96

Esta publicación solamente aspira a informarlo de las propiedades curativas de algunas plantas conocidas en nuestro país. No es un manual para automedicarse ni pretende reemplazar la labor de un facultativo. Consulte a su médico, solamente él puede ser quien decida y supervise un tratamiento prolongado.

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN es una obra compuesta de 30 fascículos de aparición semanal que se encuadernarán en dos volúmenes de 15 fascículos cada uno.

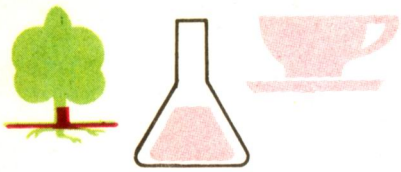
Partes de la planta utilizadas



Formas de consumo

DORADILLA MACHO
(VER HELECHO MACHO)

DROSERA



Nombre Científico: Drosera Rotundifolia.
Familia: Droseráceas.
Otros nombres: Yerba de la Gota.

Hierba provista de un pequeño rizoma del que parten hojas dispuestas en roseta. Las hojas son circulares, con un largo pecíolo. La cara superior de las hojas está cubierta de pelos glandulares que segregan un líquido dulzón que atrae a los pequeños insectos, los cuales quedan adheridos y son digeridos por jugos segregados por la misma planta. Por este motivo es conocida como planta insectívora. Las flores, de cinco pétalos y corola blanca, se disponen en racimos.

La Drosera (toda la planta) tiene propiedades antiespasmódicas, béquicas, anticonvulsivas y expectorantes. Por estas virtudes es especialmente indicada en casos de asma, toses alérgicas, catarros en general y tos convulsa. Una de las formas de consumo es como cocimiento, preparado con un manojo de la planta en un litro de agua. Se aconseja tomar una taza bien caliente y endulzada con miel o azucar quemada.

También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE DROSERA

Alcohol de 90º . . . . . 200 c.c.
Drosera machacada . . . . . 20 gr.

Dosis recomendada: de 5 a 20 gotas, tres veces al día. Para los niños, usar solo 5 gotas. Se aconseja tomar antes de las comidas. La capacidad antiespasmódica de la tintura se incrementa si se combina con alguna infusión o té de características semejantes.

Importante: antes de utilizar la Drosera consulte con su médico.

DUEÑA DEL CIELO
(VER CELIDONIA)

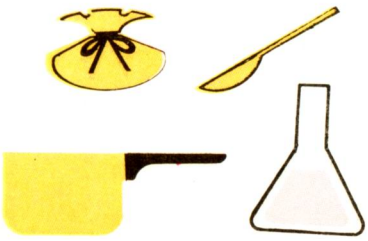
DULCAMARA

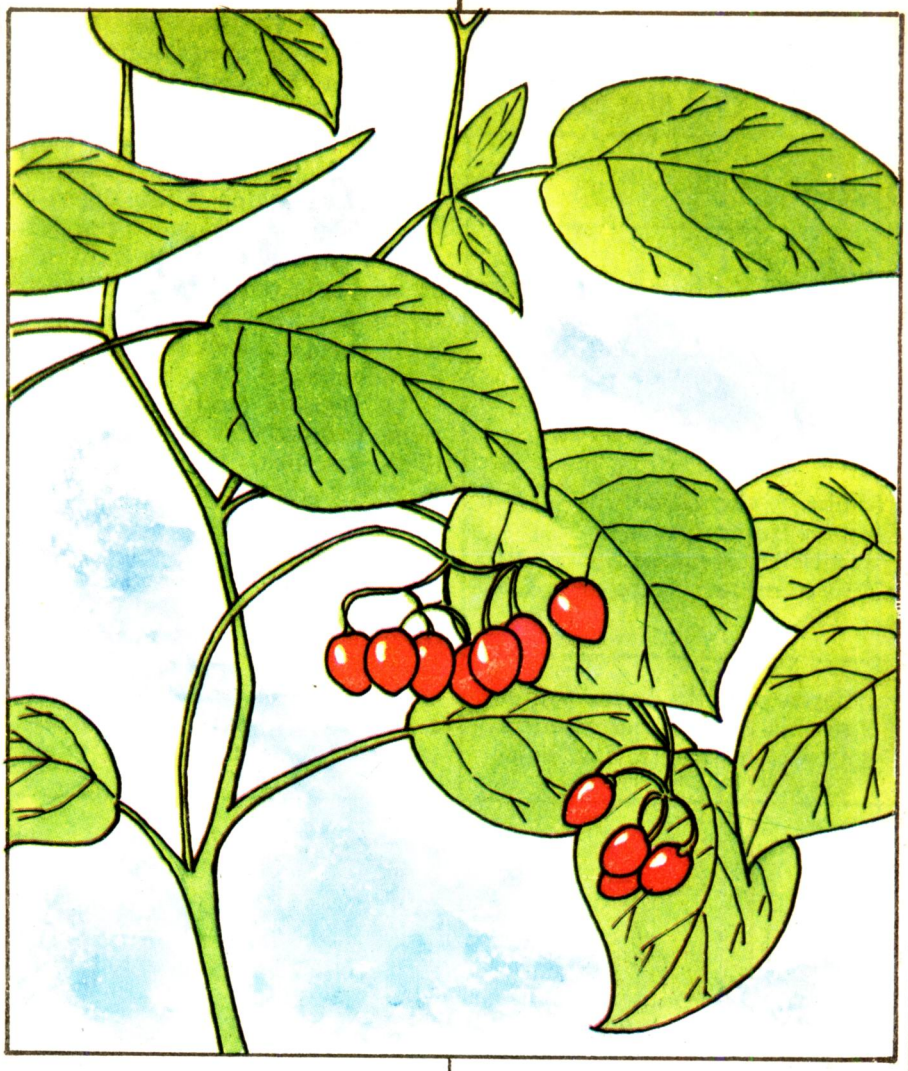
Nombre científico:
Solanum Dulcamara
Familia:
Solanáceas
Otros nombres:
Dulce amargo, Viña silvestre.

Arbusto trepador que crece a lo largo de los muros. Tiene tallo delgado y cilíndrico y puede alcanzar varios metros de longitud, ramificado y de color pardo. Las hojas son alternas, de forma acorazonada u ovales, pecioladas. Es fácil reconocerla por sus flores violáceas. El fruto es una baya ovoidal de color rojo escarlata cuando maduro.

El nombre proviene de la sensación gustativa que provocan los tallos verdes al ser masticados: primero es amarga y después dulce.

El cocimiento de tallos tiene propiedades diuréticas, depurativas, sudoríficas y ligeramente sedantes. Además, su gusto, ligeramente amargo estimula las secreciones gástricas, lo cual lo hace indicado como aperitivo. El cocimiento se prepara a razón de 20 gramos de tallos tiernos y hojas machacadas por litro de agua. Cuando estalle el hervor, se cuela, y se pueden tomar una taza cada seis horas. Tomando una taza antes de dormir, puede actuar como somnífero suave. También se puede preparar en forma de tintura.





TINTURA DE DULCAMARA

Alcohol de 60º ..... 200 c.c.
Dulcamara..... 40 gr.

Tres cucharaditas al día, disueltas en un vaso de agua tibia.

Combinada con el Liquen da un excelente cocimiento (o jarabe) expectorante.

JARABE DE DULCAMARA

Liquen..... 50 gr.
Dulcamara..... 25 gr.
Agua ..... 1000 c.c.

Se hierve hasta que se reduce a la mitad, se cuela, se deja entibiar y se le añade azúcar en la cantidad necesaria hasta que tome la consistencia de jarabe. Dosis recomendada: 1 cucharada, cuatro veces por día.

Para uso externo, un cocimiento de Dulcamara a razón de 30 gr. por litro da un excelente detersivo y astringente apto para lavar llagas y úlceras. Es recomendado, porque es además un eficaz vulnerario.

Para ablandar granos y forúnculos se recomienda la siguiente cataplasma.

CATAPLASMA DE DULCAMARA

Vino tinto .....1 litro
Hojas y tallos machacados
de Dulcamara .....4 puñados
Harina de Linaza..... 125 gr.
Manteca sin sal o grasa
de cerdo ..... 200 gr.

Se hace hervir a fuego lento y se revuelve hasta que quede consistente. Se aplica tan caliente como la piel lo pueda soportar.

DURAZNILLO

Nombre científico:
Rupretchia Polystachya
Familia:
Polygonáceas
Otros nombres:
Duraznillo blanco, Palo de lata, Palo de lanza blanco, Viraró, Ibaró.

Planta de tallos ramosos, de medio metro a un metro y medio de altura. Las hojas son lanceoladas y con un peciolo corto. Las flores, en espigas laterales, de color rosado o blanco. Abunda en la zona norte de nuestro país.

Las hojas de Duraznillo tienen propiedades astringentes y antidiarreicas. A tal fin, se prepara un cocimiento de 20 gramos de hojas por litro de agua. Cuando estalla el hervor se retira del fuego y se cuela. Se recomiendan tomar tres tazas por día. También se puede preparar en forma de tintura.

TINTURA DE DURAZNILLO

Alcohol de 60º . . . . . 200 c.c.
Hojas de Duraznillo. . . . . 40 gr.

Dosis: tres cucharaditas al día, disueltas en un vaso de agua tibia o la infusión de su agrado.

DURAZNO

Nombre Científico:
Amygdalus Persica
Familia: Rosáceas.

El duraznero tiene las hojas aovadas, de borde serrado. Las flores son de color rosa claro y el fruto de distintas formas según la variedad. El fruto es una drupa, de olor agradable, generalmente esférica, de 6 a 8 cm. de diámetro, piel delgada de color amarillo y manchas encarnadas, cubierto de un ligero vello. La pulpa es amarillenta, de sabor agradable y adherida a un carozo pardo o pardo rojizo, duro y rugoso, que encierra una almendra muy amarga.

Las hojas y flores del Durazno son purgantes, vermífugas y diuréticas. Con ellas se prepara un té a razón de 15 gramos de flores y hojas por medio litro de agua. Se bebe a lo largo del día por tazas.

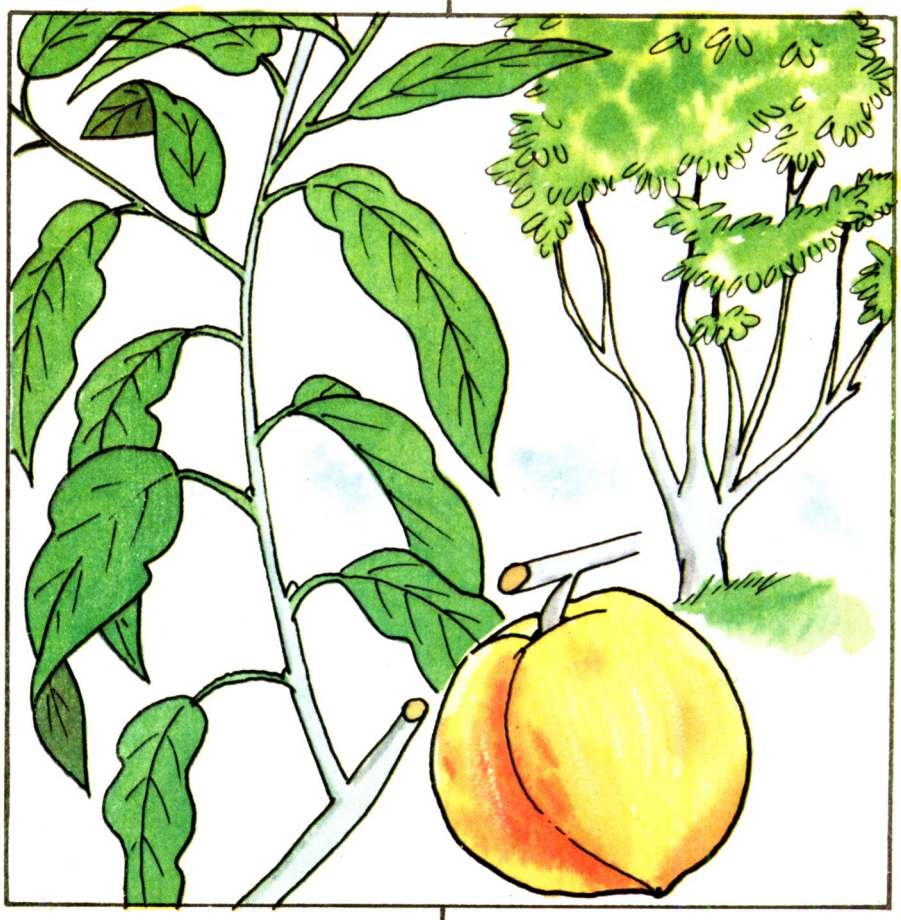
TINTURA DE DURAZNO

Alcohol de 70º . . . . . .200 c.c
Flores y Hojas de Durazno . . .
. . . . . 30 gr.

Una cucharadita de café disuelta en una taza de agua tibia, leche o la infusión de su agrado, dos veces al día.

Para uso externo, con flores, hojas y pepitas machacadas, puede prepararse una cataplasma de efectos vermífugos, que se aplica sobre el abdómen de los niños.

El fruto del Durazno une a su contenido de sales minerales y azúcares, su agradable sabor y propiedades refrescantes. Es recomendable su consumo, ya sea en forma directa o licuados, en el verano para ayudar a reponer sales minerales perdidas a través de la transpiración y evitar la deshidratación.



E

ECBALIO

Nombre científico:
Momordica Elaterium
Familia:
Cucurbitáceas
Otros nombres:
Elaterio; Pepino del Monte; Cohombrillo Amargo

Planta de tallos rastreros; hojas acorazonadas, blanquecinas, ásperas y tormentosas en el envés. Las flores son amarillas y el fruto es del tamaño de un huevo de paloma o un poco mayor y tiene la propiedad que cuando madura se abre muy violentamente arrojando las semillas alrededor suyo. De esta última característica deriva su nombre; pues en griego **ec-ballo** significa literalmente arrojar hacia afuera.

Los frutos del Ecbalio tienen propiedades purgantes, pero hay que administrarlo muy cuidadosamente pues es muy enérgico. Se muelen cuidadosamente en un mortero, se pasan por un tamiz y del jugo que se recoge se suministra media cucharadita de café disuelta en un taza de agua. Antes de usar esta planta es aconsejable consultar a su médico.

Con la raíz del Ecbalio se prepara una infusión útil contra la sarna. La proporción es de 20 gramos de raíz desmenuzada en un litro de agua. Se utiliza en lavajes o fomentos.

ENCINA

Nombre científico:
Quercus Ilex
Familia:
Cupulíferas.

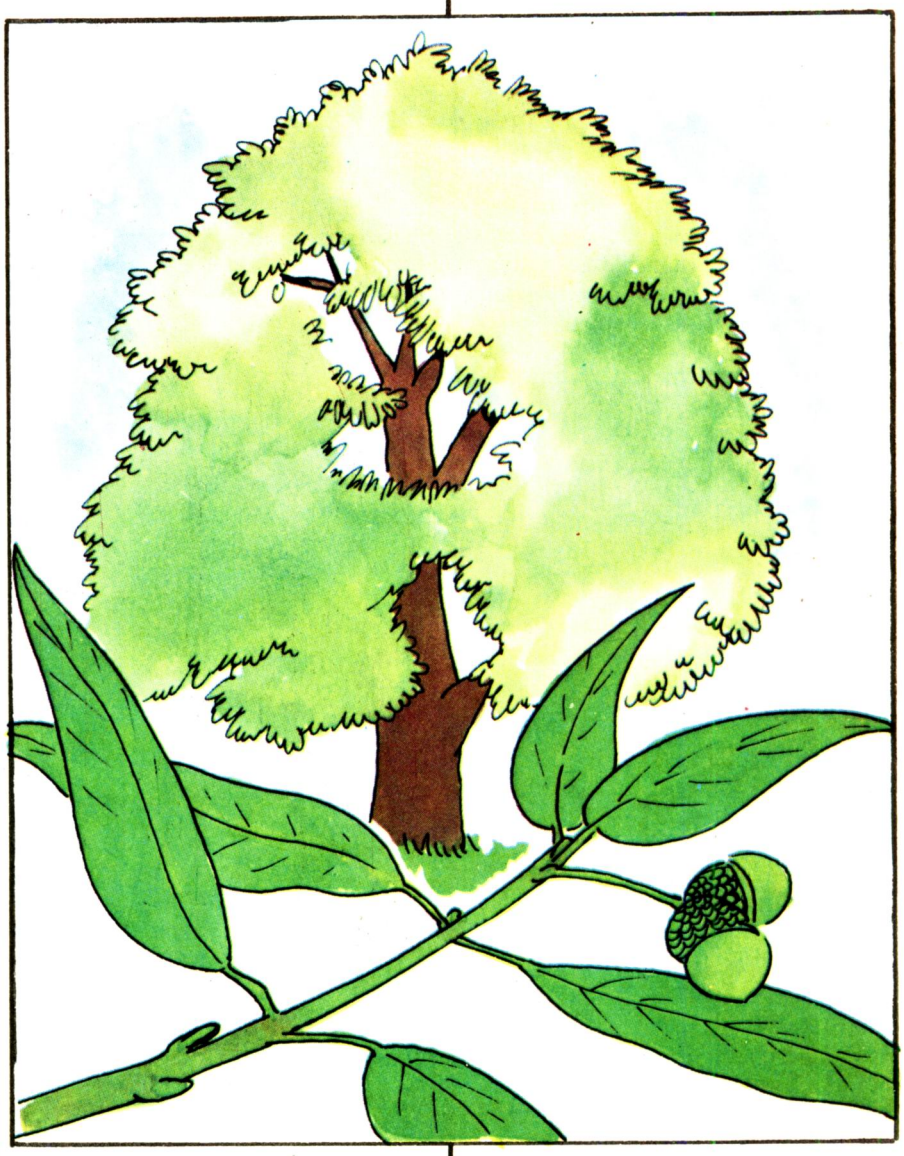
Arbol de 10 a 12 metros de altura, con tronco grueso y ramificado en varios brazos, con ramas que forman una copa grande y redonda. Las hojas son elípticas, terminadas en punta, duras y correosas, de color verdinegro en el haz y blanquecino en el envés. Las flores son de color amarillento y los frutos son bellotas dulces o amargas de acuerdo a la variedad.

La corteza de encina tiene propiedades astringentes y descongestionantes.

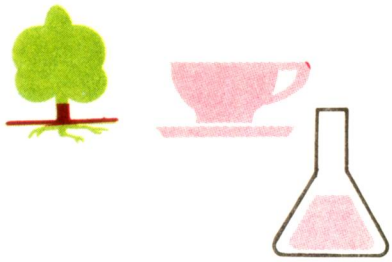
Para niños que sufren incontinencia de orina se recomienda un cocimiento a razón de una cucharadita de corteza picada de encina por una taza y media de agua. Se hierve y cuando levanta el hervor, se cuela. Se da una taza antes de acostarse.

Con un cocimiento de 40 gramos de corteza de encina por litro de agua se prepara un colutorio que reduce y cicatriza las inflamaciones de boca y garganta.

Para el excesivo sudor de pies, o sudor fétido, se puede preparar un pediluvio a razón de 60 gramos de corteza en un litro de agua.



EFREDA



Nombre científico:
Ephedra Vulgaris
Familia:
Efedráceas

La Efedra tiene propiedades astringentes, antirreumáticas y antialérgicas.

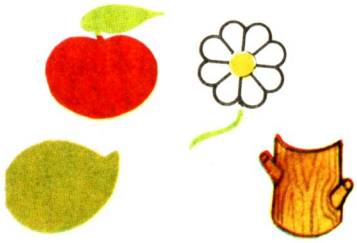
La forma más frecuente de uso es como infusión hecha con 20 gramos de planta por litro de agua. También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE EFEDRA

Alcohol de 70º . . . . . 500 c.c.
Efedra, toda la planta . . . 15 gr.

Dosis recomendada: 30 gotas diluídas en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres veces al día.

ENDRINO



Nombre científico:
Prunus Spinosa
Familia:
Rosáceas
Otros nombres:
Ciruelo Silvestre.

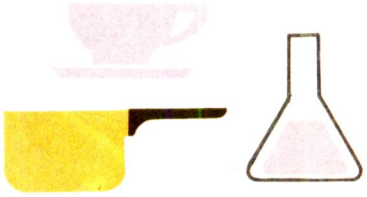
Arbusto de aspecto retorcido, de ramas espinosas de color oscuro. Las hojas son alternas, ovales o elípticas, con el borde serrado. Las flores son de cinco pétalos, blancas y pequeñas. El fruto es una drupa de color azul oscuro, con poca pulpa y una semilla grande y amarilla.

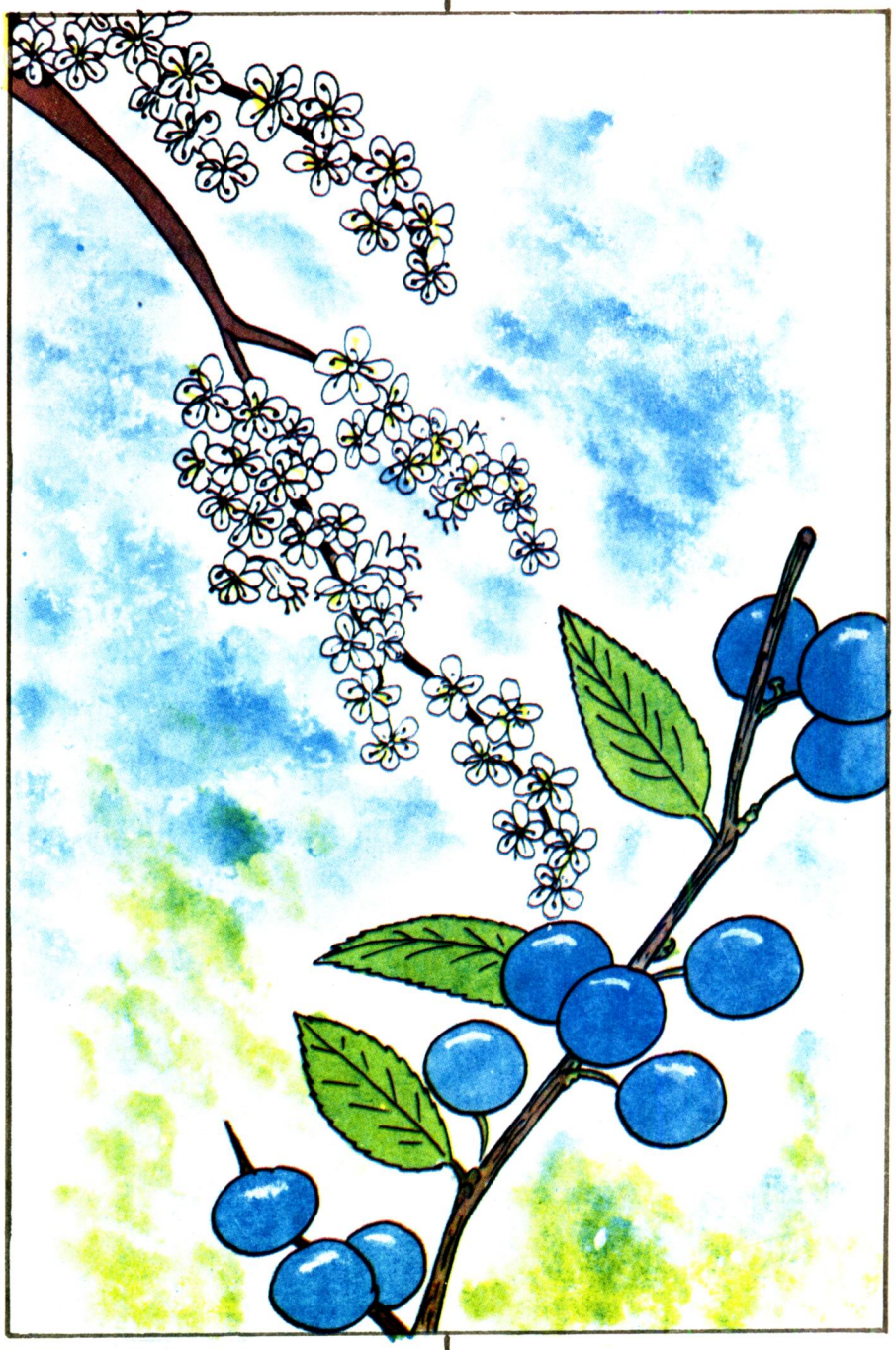
La corteza del Endrino es amarga y astringente, apropiada para colutorios en caso de lastimaduras e inflamaciones de boca y garganta. Se puede preparar un cocimiento de 40 gramos de corteza por litro de agua.

Las flores tienen propiedades depurativas, ligeramente laxantes y tónicas. A tal fin se puede preparar una infusión de 20 gramos de flores por litro de agua. Se recomienda beber una taza por día, durante tres o cuatro días.

Con los frutos se prepara una mascarilla astringente para limpieza de cutis.

Con los carozos del mismo, macerados en aguardiente de buena calidad, se obtiene una bebida agradable y perfumada.





ENEBRO

Nombre científico:
Juniperus communis
Familia:
Coníferas
Otros nombres:
Jinebro, Ginebra.

Arbusto que alcanza hasta 3 metros de altura. Las hojas son de color verde, estrechas y delgadas, puntiagudas y de consistencia coriácea. El fruto es una baya elipsoidal o esférica de medio a un centímetro de diámetro, de color negro azulado y con tres semillas por baya. La madera es rojiza, fuerte y muy perfumada.

La madera tiene propiedades sudoríficas y depurativas. A tal fin, se prepara un cocimiento con 30 gramos de madera fragmentada en un litro de agua. Se toma una tacita caliente cada media hora.

Un cocimiento en la misma proporción que la anterior pero de hojas y tallos tiernos actúa como purgante. Se recomienda tomar 2 tazas calientes en ayunas, con un intérvalo de media hora entre una y otra.

Las bayas constituyen un diurético y antirreumático eficaz. A tal fin se prepara un cocimiento de 20 gramos de bayas por litro de agua. Se recomienda tomar tres tazas diarias. También puede prepararse una tintura.

TINTURA DE ENEBRO

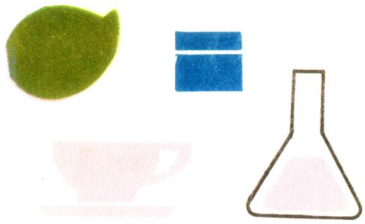
Alcohol de 60º . . . . . 200 c.c.
Bayas de enebro . . . . . 40 gr.

Tres cucharaditas al día disueltas en una taza de agua tibia.

El mal aliento de origen bucal se puede combatir masticando unas bayas de enebro.

Para quitar malos olores y desinfectar habitaciones se sahumael ambiente echando una cucharadita de bayas sobre algunas brasas.

ENELDO



Nombre científico:
Anetum Graveolens
Familia:
Umbelíferas
Otros nombres:
Ineldo, Aneto.

Es una planta anual que alcanza hasta 80 centímetros de altura. Tallo estriado, de color verde oscuro con franjas blanquecinas azuladas, es liso y fino y de una fragancia muy penetrante. Hojas de color azul verdoso, muy semejantes a las del hinojo.

Las semillas, muy semejantes a las del perejil, suelen utilizarse como condimento; además de su característico aroma tiene propiedades digestivas.

En la medicina hogareña se utiliza la infusión de semillas de eneldo como digestivo y carminativo (esta es una de sus virtudes más ponderadas). La infusión se prepara con 20 gramos de semilla en un litro de agua. Se toman de tres a cuatro tazas por día. Es un enérgico remedio para dilataciones de estómago e intestino.

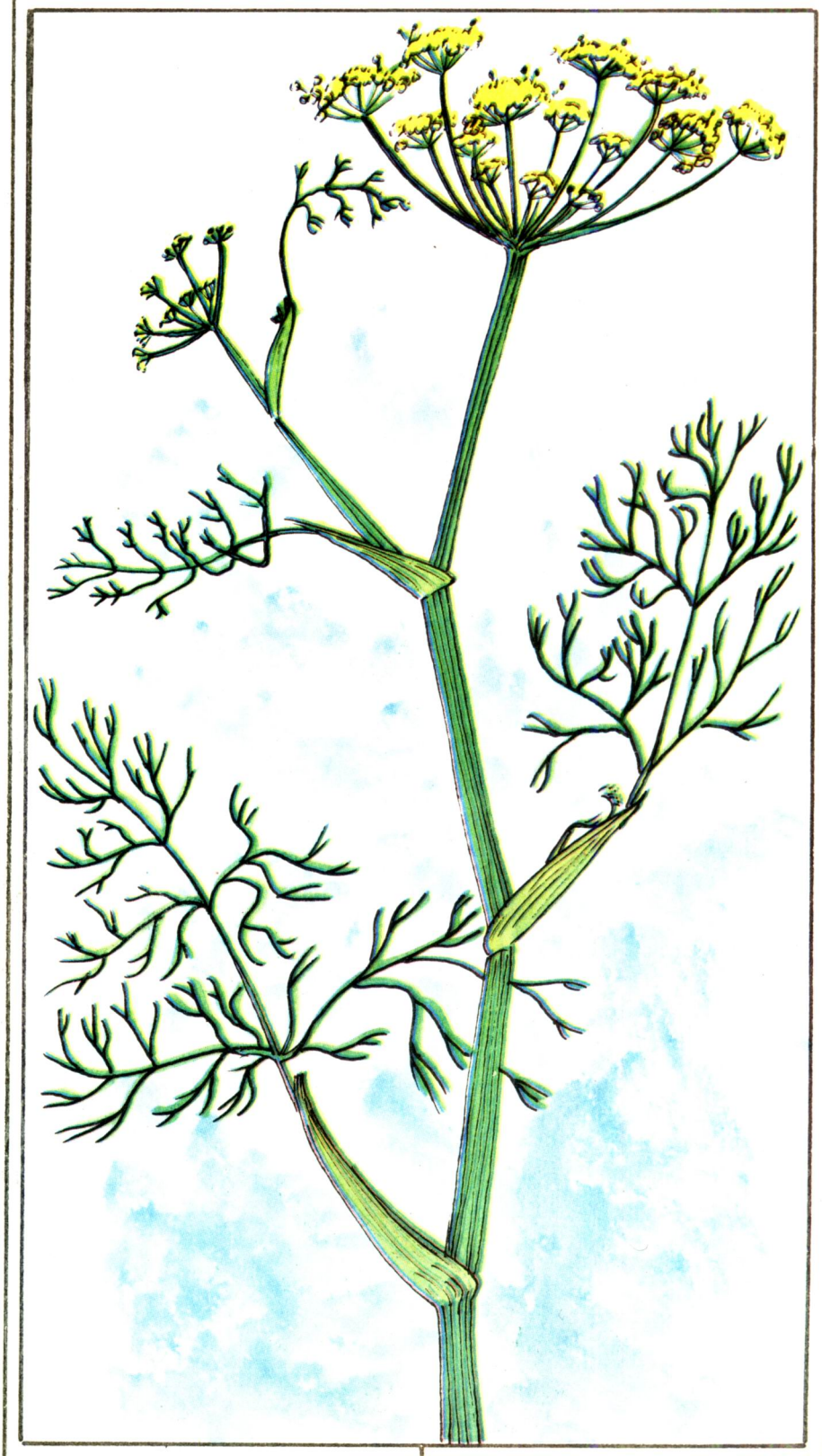
En uso externo, las semillas tienen propiedades emolientes y antiflogísticas. Se calienta a baño maría medio litro de aceite de oliva con una cucharada de semillas de eneldo, se mantiene a fuego lento por un lapso de una hora. Se aplica tibio sobre forúnculos, granos, panadizos. Calma los dolores y ayuda a su pronta maduración.

Se puede preparar un excelente digestivo, haciendo una tintura de eneldo.

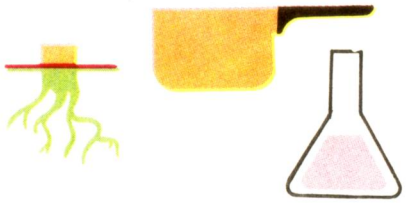
TINTURA DE ENELDO

Alcohol de 60º . . . . . 200 c.c.
Semillas de eneldo. . . . . 40 gr.

Se aconseja disolver una cucharadita en el café o té que se toma después de las comidas.



ENULA CAMPANA



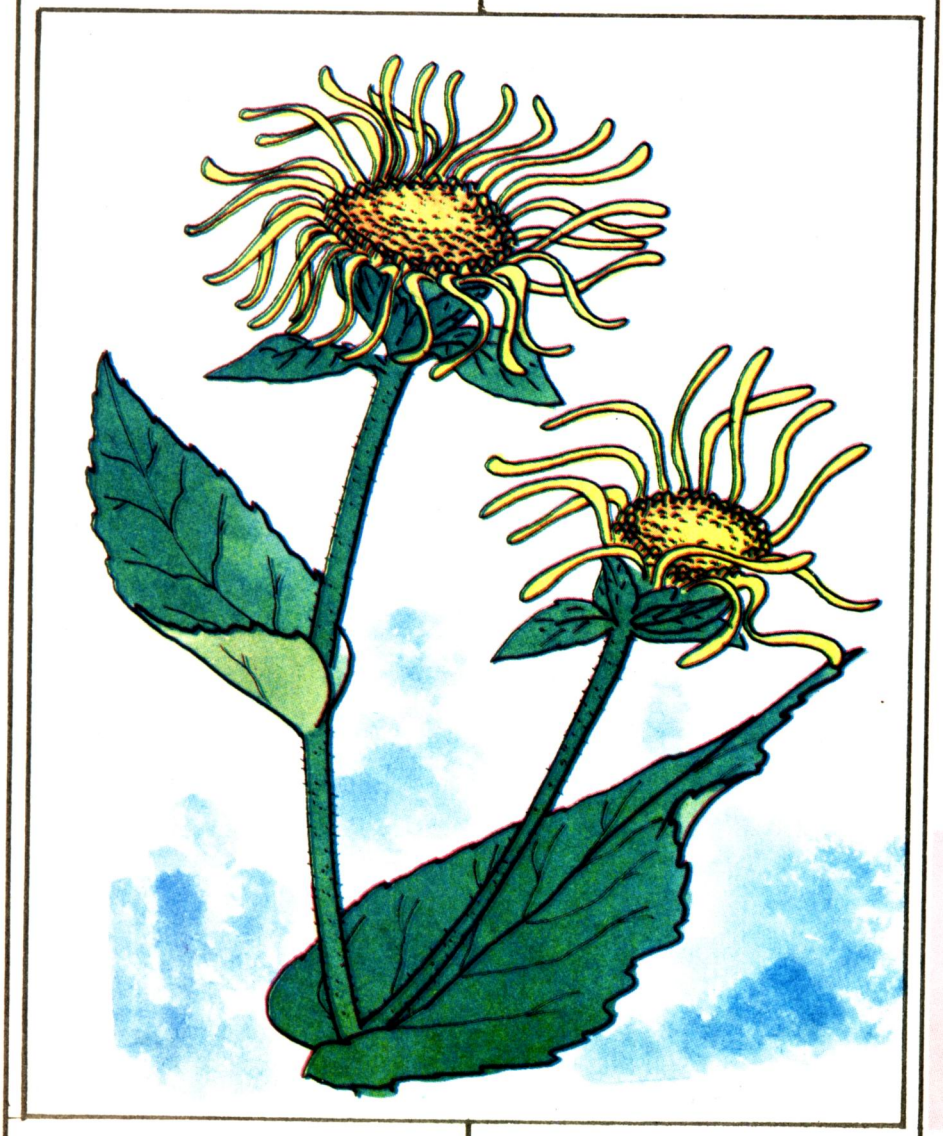
Nombre científico:
Inula Helenium
Familia:
Composáceas
Otros nombres:
Yerba Campana, Yerba del Moro, Heleno.

Planta perenne, vistosa y muy robusta, que alcanza hasta el metro y medio de altura. La raíz es un rizoma grueso y carnoso. Las hojas de la base son grandes, dispuestas en roseta y muy anchas. Las hojas del tallo son sin peciolo y más pequeñas. Las flores son grandes y de un color amarillo vistoso. En la antigüedad se decía que esta planta había nacido de las lágrimas de Helena, de ahí su nombre.

El rizoma tiene propiedades anticatarrales, béquicas y expectorantes. Además es tónica, lo cual la hace recomendable en caso de debilitamiento o convalescencias prolongadas.

Se prepara una infusión de 20 gramos de raíz por litro de agua. Se toman cuatro tacitas diarias, endulzadas con miel o azúcar quemada.

En uso externo, es un buen detersivo, antiflogístico y calmante para casos de urticaria, herpes, eczemas, y otras enfermedades cutáneas que provoquen comezón. Se prepara un cocimiento de 40 gramos de rizoma por litro de agua. Se aplica en lavajes. También se puede utilizar en forma de tintura.



TINTURA DE ENULA

Alcohol de 60º . . . . . 200 c.c.
Enula. . . . . 40 gr.

Para uso interno, se recomiendan tres cucharaditas al día disueltas en una taza de agua tibia. En uso externo, para lavajes, una cucharada en medio vaso de agua tibia.

ESCABIOSA

Nombre científico:
Scabiosa Succisa
Familia:
Dipsacáceas

Planta herbácea de raíz ramificada y color negruzco. El tallo es muy frágil y ramificado y alcanza una altura de hasta medio metro. Las hojas inferiores son ovaladas y de borde entero. Las superiores son muy lobuladas. Las flores, con un pedúnculo muy largo, se agrupan en cabezuelas globosas y son de color azul o rosado. Esta es una hierba muy común en el borde de los caminos y en terrenos baldíos.

Toda la parte aérea de la Escabiosa tiene propiedades depurativas, diuréticas, vulnerárias y emenagoga o reguladora menstrual.

La forma más común de uso es como infusión a razón de 20 gr. de planta por litro de agua. Se bebe durante el día, de a tazas. También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE ESCABIOSA

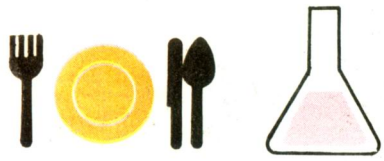
Alcohol de 70º . . . . . 200 c.c.
Escabiosa. . . . . 40 gr.

Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia, tres veces al día.

En uso externo, tiene propiedades cicatrizantes y detersivas. Se la utiliza para lavar heridas o colocar fomentos en caso de heridas o llagas en via de curación o algunos tipos de dermatosis. A tal fin se prepara una infusión a razón de 40 gramos de planta por litro de agua. Con el mismo fin, se puede disolver una cucharada de tintura en una taza de agua tibia.

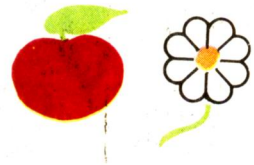
Una cataplasma de Escabiosa machacada colocada sobre los hematomas facilita su reabsorción.

Las hojas muy tiernas de la Escabiosa, combinadas con otras verduras, se pueden comer en ensalada.



ERISIMO
(VER JARAMAGO)

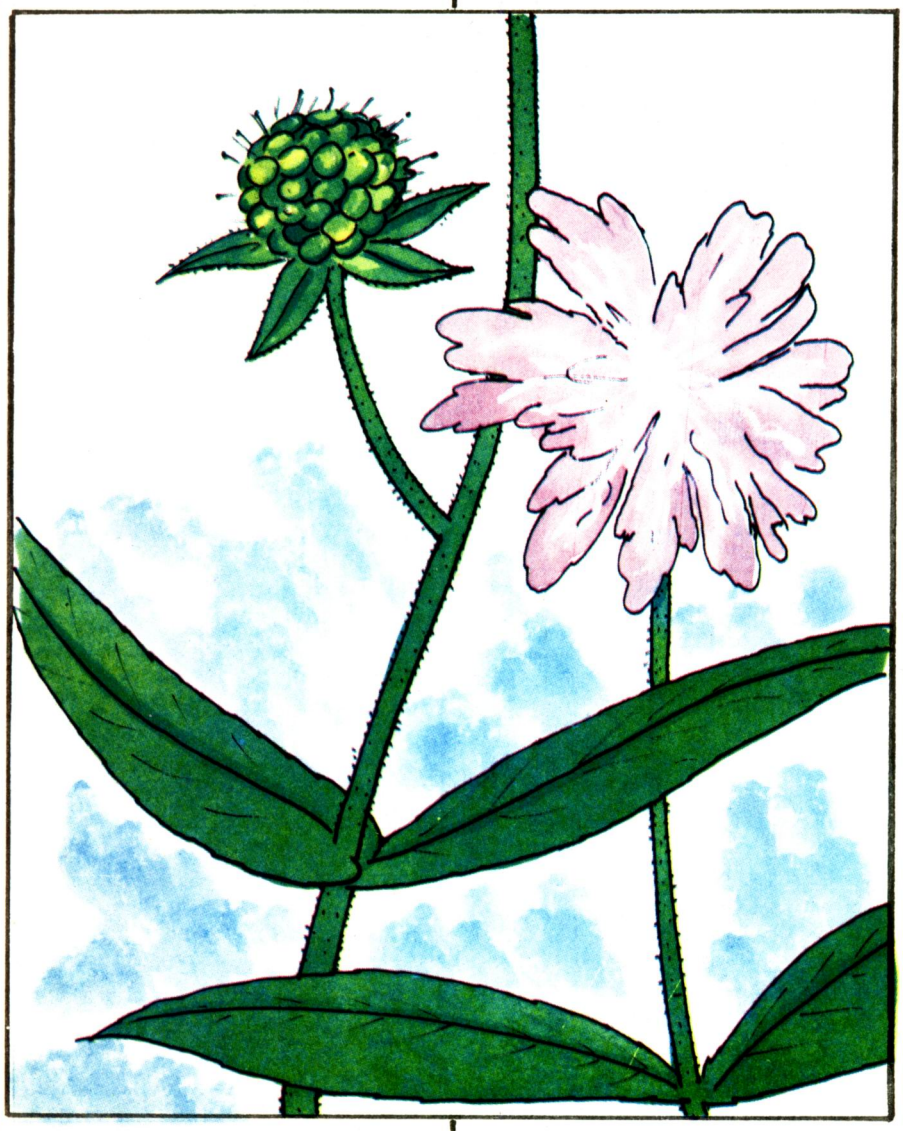
ESCARAMUJO



Nombre científico:
Rosa Canina
Familia:
Rosáceas
Otros nombres:
Rosa Perruna, Rosal Silvestre, Zarzarrosa, Cinorrodon.

Arbusto en forma de mata. La raíz es larga y fibrosa. El tallo, muy ramificado, está provisto de espinas. Hojas compuestas y con los folíolos elípticos u ovalados con el ápice agudo, a veces terminado en una pequeña espina. Las flores, de cinco pétalos, son de color blanco, rosado o rosa. Tanto las hojas como los frutos son tormentosos. El fruto es alargado y de color rojo. El Escaramujo puede llegar a constituir una plaga para la agricultura. Por tener el tallo espinoso se lo utiliza para formar setos vivos.

Los frutos de esta planta tienen propiedades diuréticas, litóntricas, suavemente laxante y depurativas. Se prepara un cocimiento de 20 gramos de frutos (cinorrodon) por litro de agua. Pueden tomarse tres tazas diarias. Tomado después de las comidas, tiene propiedades digestivas y carminativas, lo que lo hace muy apropiado para quien sufre de flatulencias o gases intestinales. También puede ser consumido en forma de tintura.

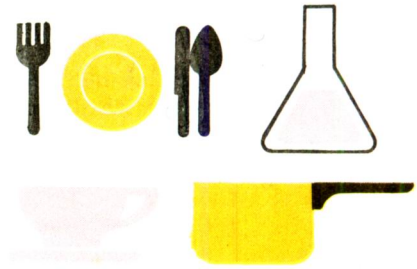


TINTURA DE ESCARAMUJO

Alcohol de 60º . . . . . 200 c.c.
Escaramujo . . . . . 40 gr.

Tres cucharaditas al día, disueltas en un vaso de agua tibia o la infusión de su agrado.

Con los frutos, despojados de pieles y semillas, se puede preparar mermeladas. La flor preparada en infusión, una flor en una taza grande, tiene efectos antiespasmódicos y es recomendado para los cólicos de vientre. Con los pétalos se pueden perfumar otros dulces y conservas.



ESCORZONERA

Nombre científico:
Scorzonera Hispánica
Familia:
Compuestas
Otros nombres:
Salsifí.

Hierba de tallo de 60 a 80 cm. de altura, erguido y ramoso y terminado en pedúnculos desnudos. Las hojas son abrazadoras, onduladas, algo tormentosas en la base; flores amarillas. La raíz de corteza negra es gruesa y carnosa. Esta planta exhala un olor almizclado característico que en algunos momentos pueden resultar ligeramente desagradable.

La raíz de la Escorzonera tiene propiedades expectorante depurativas y diaforéticas lo cual la hace recomendable para estados gripales y catarrales. Por otra parte, es digestiva y diurética. Para ambos usos se prepara un cocimiento de 30 gramos de raíz machacada por litro de agua. Se hace hervir durante diez minutos y se toman de tres a cuatro tazas por día. En caso de ser usado para estados gripales y resfríos se aconseja su ingestión caliente y endulzado con miel. Si lo que se desea es aprovechar sus propiedades digestivas y diuréticas, la dosis es de una taza después de cada comida.

La raíz, después de bien lavadas y cocinadas en agua con sal, se come como si fuera espárrago. Es un alimento digestivo y un buen regulador intestinal.

Una cataplasma de hojas trituradas es excelente para irritaciones de piel o picaduras de insectos.

ESPADAÑA
(VER TOTORA)

ESPARRAGO

Nombre científico:
Aspargus Officinalis
Familia:
Liliáceas.

Planta de tallo herbáceo, muy ramoso, que puede alcanzar hasta los dos metros de altura; las hojas son aciculares y en pequeños hacecillos. Las flores son de color blanco verdoso y el fruto una baya roja del tamaño de una arveja que puede tener hasta cuatro semillas. Lo que nosotros llamamos generalmente espárragos son unas yemas de tallo recto y blanco, cubiertas por escamas, procedentes de hojas metamorfoseadas, de color verde morado y cabezuela comestible. Este espárrago comestible se desarrolla directamente a partir de la raíz, que es un rizoma o cepa rastrera.

El agua donde se han hervido los espárragos, filtrada y bebida en ayunas es un excelente depurativo, laxante suave y diurético. También actúa como aperitivo.

El cocimiento de raíz de espárrago, a razón de 50 gramos por litro de agua, tiene propiedades depurativas y diuréticas y es recomendada desde la antigüedad para las palpitaciones de corazón de origen nervioso. Se recomienda una dosis de tres vasos al día, antes de las comidas.

Con el mismo fin se puede utilizar el jarabe de jugo de espárragos:

JARABE DE JUGO DE ESPARRAGOS

Jugo de espárragos. . . . 500 c.c.
Azúcar. . . . . cantidad necesaria

Se calienta el jugo a baño maría y se le agrega el azúcar por cucharadas, revolviendo hasta que se disuelva. Cuando se alcance el punto de saturación, retirar del fuego. Se cuela y se deja enfriar. Se envasa en un recipiente oscuro y de tapa hermética y se guarda en lugar fresco o, mejor aún, en la heladera. La dosis es de cuatro a seis cucharadas al día diluídas en un vaso de agua.

ESPINA COLORADA

Nombre científico:
Solanum Rutilum
Familia:
Solanaceas
Otros nombres:
Espino rojo; Espina sangre.

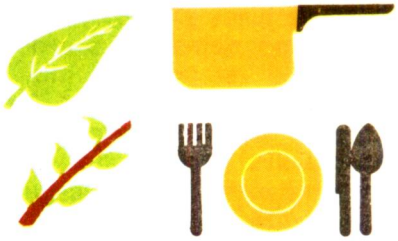
Esta planta es abundante en la zona del norte y litoral argentino. Tiene propiedades diuréticas, litóngricas y hepáticas. Es especialmente indicada en casos de arenillas y pequeñas piedras vesiculares. También tiene propiedades colagogas y digestivas. Se la puede consumir en forma de cocimiento, de hojas y tallos tiernos a razón de 20 gramos por litro de agua. Dosis recomendada: tres o cuatro tazas al día. Con el mismo fin se puede preparar en forma de tintura.

TINTURA DE ESPINA COLORADA

Alcohol de 60º . . . . . 200 c.c.
Espina colorada (hojas y tallos tiernos) . . . . . 40 gr.

Dosis recomendada: tres o cuatro cucharaditas al día disueltas en un vaso de agua tibia o en la infusión de su agrado.

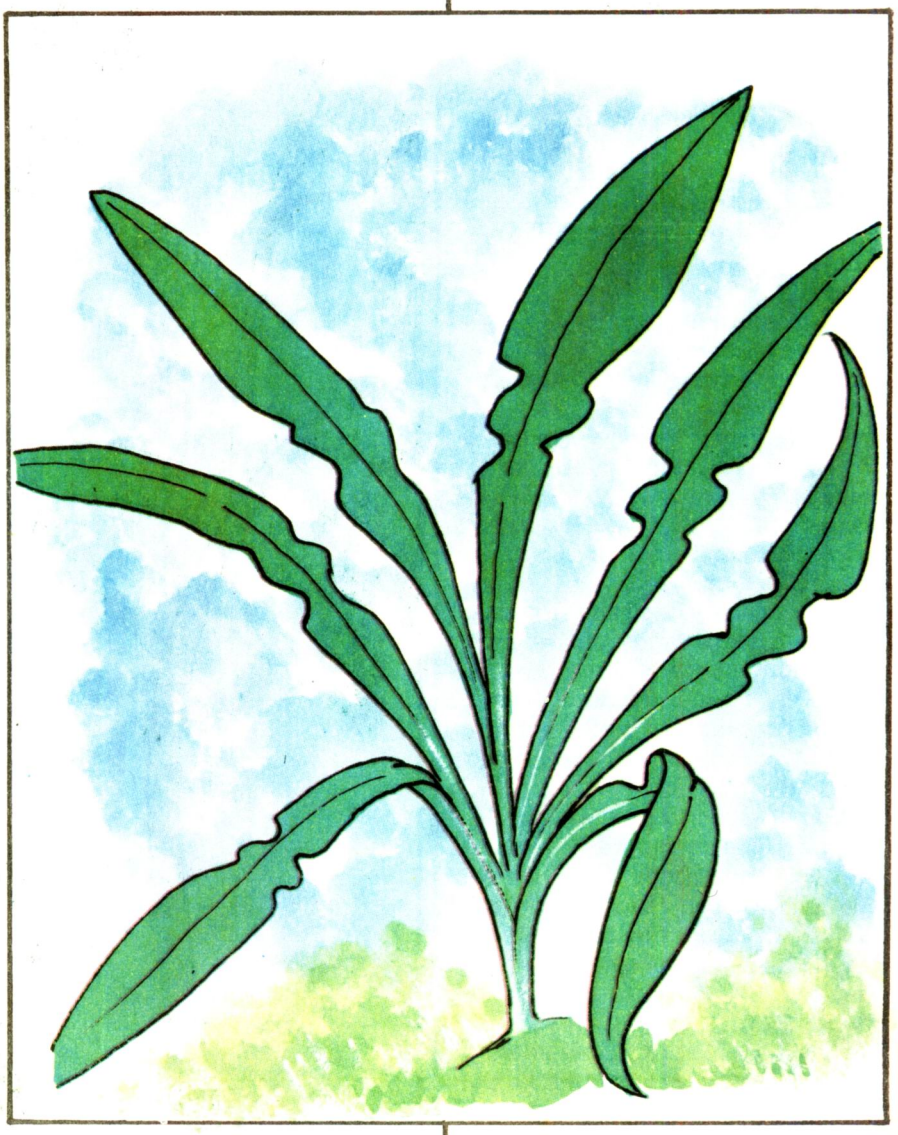
ESPINACA



Nombre científico:
Spinacia Oleracea
Familia:
Quenopodiaceas

Hortaliza anual, con tallo ramoso, hojas radicales, estrechas agudas y suaves, pecíolo rojizo o violáceo.

Por su alto contenido de hierro es especialmente indicada para personas anémicas o convalescientes de largas enfermedades. Tiene propiedades tónicas



y emenagogas y es un estimulante estomacal pues las sales que contiene estimula la secreción de jugos gástricos, por esta razón no deben abusar de su consumo las personas que padezcan de úlcera gástrica. También su uso es recomendable para aquellas personas que padezcan de exteñimiento pues regula la actividad intestinal.

Se consume cocida de diversas maneras, de acuerdo a las habilidades culinarias y el gusto del ama de casa. Si se consumen hervidas, se aconseja guardar el agua del hervor que puede ser utilizada en la elaboración de otros platos o caldos.

ESPINILLO

Nombre científico:
Acacia Cavenia, Acacia Farnesiana
Familia:
Leguminosas
Otros nombres:
Churqui, Brea, Covén, Algarrobillo.

Arbol con ramas cubiertas de espinas y tronco tortuoso. Las hojas son diminutas; las flores de color amarillo, pequeñas y muy olorosas.

Las hojas y los tallos tiernos tienen propiedades antiflogísticas, calmantes y vulnerárias. Se usan en forma de cocimiento, en la proporción de 20 gramos por litro de agua; éste tiene uso interno y externo.

Para uso interno es un depurativo de la sangre, diurético y antirreumático. Dosis recomendada: tres tazas por día. En casos de irritaciones de garganta, se puede endulzar con miel y beber tibio; es calmante de afonías y ronqueras.

Para uso externo el mismo cocimiento es recomendable para lavar heridas y llagas ya que tiene propiedades astringentes y vulnerárias. Es especialmente recomendado para lavar quemaduras, ya que acelera su cicatrización.

Como colutorio, en casos de ronquera o afonía, haciendo buches o gargarismos tres o cuatro veces por día.

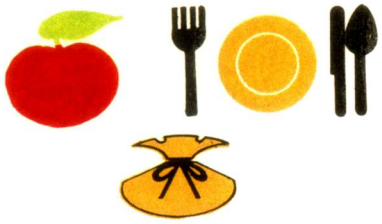
Tanto para uso interno o externo, se puede preparar una tintura.

TINTURA DE ESPINILLO

Alcohol de 60º ..... 200 c.c.
Espinillo (hojas y tallos tiernos) ..... 40 gr.

Se disuelve una cucharadita en un vaso de agua tibia. Esta solución tiene las mismas aplicaciones que el cocimiento.

ESPINO FALSO



Nombre científico:
Hippophae Rhamnoides
Familia:
Eleagnáceas

Este arbusto alcanza una altura de 2 metros, con numerosas ramificaciones de disposición casi horizontal, espinoso. Las raíces son largas y muy ramificadas. Las hojas, terminadas en punta y con la nervadura central muy marcada, son sésiles, lanceoladas, alternas y de color plateado en el haz y pardo en el envés. El fruto es una drupa con las semillas encerradas en una cubierta leñosa.

Los frutos del Espino Falso tienen propiedades astringentes, estomacales y hemostáticas. Se los consume frescos o en mermeladas o jarabes hechos por métodos tradicionales.

En caso de heridas, se puede preparar un hemostático de emergencia con una cataplasma de pulpa de Espino Falso, sostenida con un vendaje apropiado.

ESPLIEGO
(VER LAVANDA)

ESPUELA DE CABALLERO
(VER CONSUELDA)

ESTIERCOL DEL DIABLO
(VER ASAFETIDA)

ESTORAQUE

Nombre científico:
Liquidambar Orientalis
Familia:
Estiracáceas
Otros nombres:
Bálsamo Estoraque

Arbol de 4 a 6 metros de altura, con tronco torcido y muy ramoso. Las hojas son alternas, pecioladas, ovaladas y muy blandas, verdes en el haz,

blanquecinas y tormentosas en el envés. Las flores, agrupadas en ramilletes axilares, son de color blanco. El Estoraque es un bálsamo que se obtiene haciendo incisiones en el tronco del árbol y se consigue en tiendas especializadas.

El bálsamo de Estoraque es utilizado para hacer fumigaciones y desinfectar habitaciones que han permanecido largo tiempo cerradas, con olor a humedad o donde yacen personas enfermas. A tal fin, se coloca una cucharada de Bálsamo Estoraque en un recipiente que tenga agua en ebullición. Estos vapores además de perfumar y desodorizar el ambiente actúan benéficamente sobre el aparato respiratorio, tal cual lo hace el saumerio de hojas de eucalipto.

ESTRAGON

Nombre científico:
Artemisia Dranúnculus
Familia:
Compuestas

Hierba de tallos delgados y ramosos de hasta 80 cm. de altura. Las hojas son enteras, lanceoladas, muy estrechas y lampiñas. Las flores, en cabezuelas muy pequeñas, se agrupan en el extremo de las ramas y son de color amarillento. El Estragón es una planta perenne.

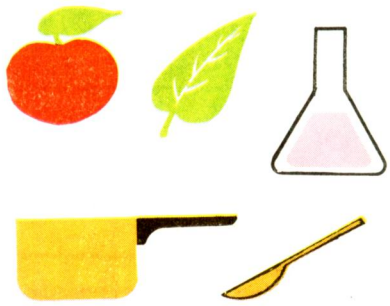
Las hojas de estragón son usadas en culinaria como condimento por su sabor agradable. Además, tienen propiedades medicinales: son carminativas, digestivas y diuréticas, por lo tanto se recomienda su consumo a las personas que tienen problemas de digestiones lentas y flatulencias.

VINAGRE DE ESTRAGON

Vinagre de Vino ..... 500 c.c.
Estragón seco ..... 1 cda.

Se deja en maceración durante un mes y se utiliza como condimento de ensaladas, o para agregar a las salsas y guisos.

EUCALIPTUS



Nombre científico:
Eucalyptus Globulus Labell
Familia:
Mirtáceas
Otros nombres:
Eucalipto, Ocalipto.

Arbol de grandes dimensiones de tronco liso y corteza facilmente separable. Puede llegar hasta los 80 metros de altura. El tronco es recto y la copa cónica. Las hojas son persistentes, lanceoladas, coriáceas y colgantes: cuando jóvenes sésiles (sin pecíolo) y de color ligeramente azulado; de adultas disponen de un robusto pecíolo en forma de hoz. Las flores son amarillas, axilares. El fruto es una cápsula coriáceas de tres a cuatro celdas con muchas semillas. Tiene un perfume intenso y característico que, sumado a la afinidad del árbol para crecer en terrenos pantanosos o anegadizos, lo hacen particularmente recomendable para sanear áreas insalubres.

Las hojas adultas del eucaliptus, sin pecíolo, son las que se utilizan en las recetas que a continuación detallaremos.

Tiene propiedades balsámicas, expectorantes, béquicas, febrífugas, astringentes y detersivas. Estas dos últimas, sumadas a sus propiedades desinfectantes lo hacen adecuado para preparados de tocador (jabones, lociones, etc.).

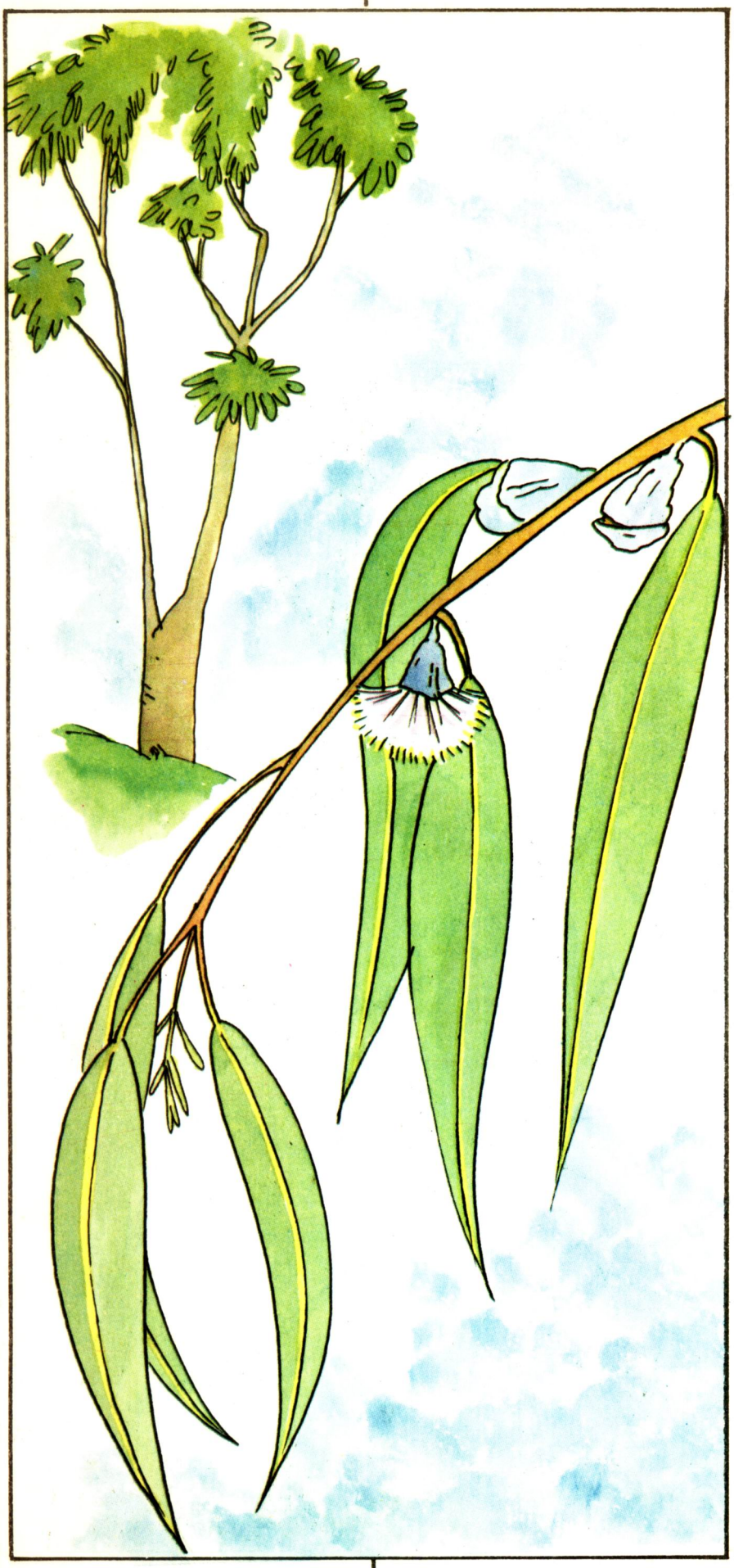
El té de eucalipto se prepara en la proporción de 20 gramos de hoja por litro de agua. Tomado caliente y endulzado con miel es un buen expectorante y anticatarral por sus conocidas propiedades balsámicas. Se recomienda en casos de resfríos, gripes y catarros en general. Dosis recomendada: cuatro tazas por día, bien calientes. Esta misma infusión, fría, puede usarse como colutorio para irritaciones de boca y garganta, sobre todo en las resultantes de estados gripales o resfríos.

El cocimiento de hojas de eucalipto, preparado a razón de 40 gramos de hoja por litro de agua, sirve para hacer inhalaciones en caso de bronquitis, catarros, resfríos, etc. Estos vapores son además un excelente desinfectante que ayuda a eliminar los malos olores productos de la humedad, el encierro prolongado, olores de comidas, etc. Una práctica antigua pero ultimamente recuperada consiste en tener sobre la estufa, radiador, u otra fuente de calor un recipiente con agua y hojas de eucalipto que se renuevan una vez por día. Esto cumple dos funciones: sanitarias, a la vez que perfuman el ambiente.

En los baños de inmersión se aconseja agregar un litro de agua donde se ha hervido 100 gramos de hojas de eucaliptus; además de ser un relajante y perfumar el baño, es un buen antirreumático.

La tintura de eucaliptus se puede usar como substituto de la infusión para ser ingerida o del cocimiento para hacer inhalaciones o gargarismos.

Para uso externo y como agua de limpieza para el cutis se recomienda el vinagre de eucaliptus.



TINTURA DE EUCALIPTUS

Alcohol de 80º . . . . . 200 c.c.
Hojas de Eucaliptus . . . . 40 gr.

Para uso interno: una cucharadita o dos disuelta en una taza de agua caliente, endulzada con miel, como balsámico, béquico y expectorante. Para inhalaciones : una cucharada en una taza de agua hirviendo. Para baños de inmersión: tres o cuatro tazas en una bañadera de agua caliente.

VINAGRE DE EUCALIPTUS

Agua de colonia común 1500 cc.
Acido acético concentrado . . . . . 180 gr.
Tintura de eucaliptus. . . 45 c.c.
Eter acético . . . . . 10 c.c.

Este preparado es especialmente indicado para perfumar el agua de limpieza, sea en forma de baño de inmersión, sea para higiene cutánea.

También se puede preparar un elixir de eucaliptus que tiene las mismas propiedades que la infusión.

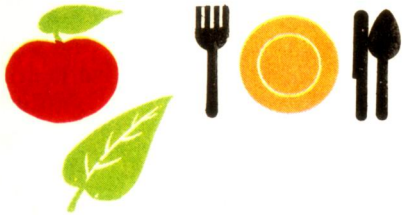
ELIXIR DE EUCALIPTUS

Hojas de eucaliptus . . . . 500 gr.
Agua . . . . . 800 c.c.

Se calienta a fuego lento durante tres horas. Se cuela a través de un lienzo o muselina, se exprime bien, y se lava el residuo con otros 100 c.c. de agua tibia. Se calienta este líquido en baño maría, se le agrega azúcar a cucharadas y se va revolviendo hasta llegar a punto de saturación. Se le agregan tres tazas de coñac, se deja enfriar y se envasa en frasco de color oscuro y tapa hermética. Se disuelve una cucharada del elixir en una taza de agua tibia y se toma dos o tres veces por día. Si se prefiere se puede beber en copitas de licor, sin diluír.

EUPATORIA
(VER AGRIMONIA)

EUONIMO



Nombre científico:
Evonimus Europeus
Familia:
Celastráceas
Otros nombres:
Bonetero

Arbusto de tres a cuatro metros de altura, derecho y ramoso. Las hojas, de pecíolo muy corto, son opuestas, aovadas y de borde dentado. Las flores son pequeñas y blanquecinas. El fruto es una pequeña cápsula rojiza. Esta planta suele cultivarse en setos vivos.

Las hojas de Euonimo tienen propiedades purgantes. Se utiliza en forma de cocimiento a razón de 25 gr. por litro de agua. Se toma una taza en ayunas o antes de acostarse.

El mismo efecto purgante se puede obtener comiendo antes de acostarse, dos o tres frutos frescos.

EUFRASIA

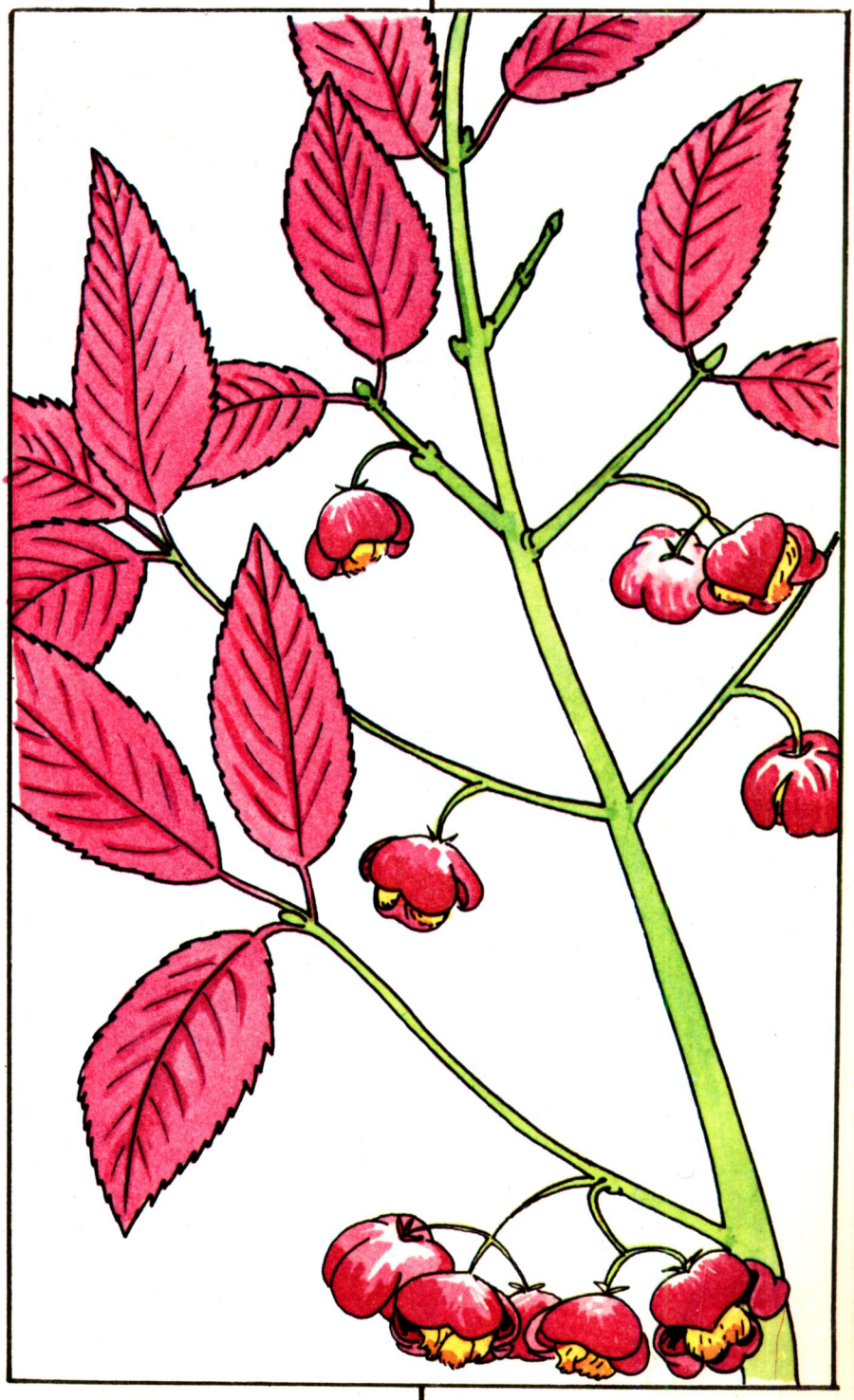
Nombre científico:
Eufrasia officinalis
Familia:
Escrofulariáceas
Otros nombres:
Consuelo de los ojos.

Hierba anual, de tallo recto y redondeado y ramificado, cubierto de un vallo fino (tormentoso), y de color violeta oscuro. Las hojas son ovales, dentadas, sésiles, tormentosas y terminadas en una punta espinosa. Son de color verde intenso. Las flores, dispuestas en las axilas de las hojas o en los extremos de las ramas, tienen el pecíolo muy corto, son de color lila con fondo amarillo o blanco.

Las hojas y los tallos tiernos de la Eufrasia tiene propiedades oftálmicas, antiflogísticas y digestivas.

Un cocimiento, a razón de 20 gramos de Eufrasia por litro de agua, da un colirio apto para la limpieza de los ojos en supuraciones, orzuelos, conjuntivitis, irritaciones. También se puede aplicar en forma de fomento sobre los ojos.

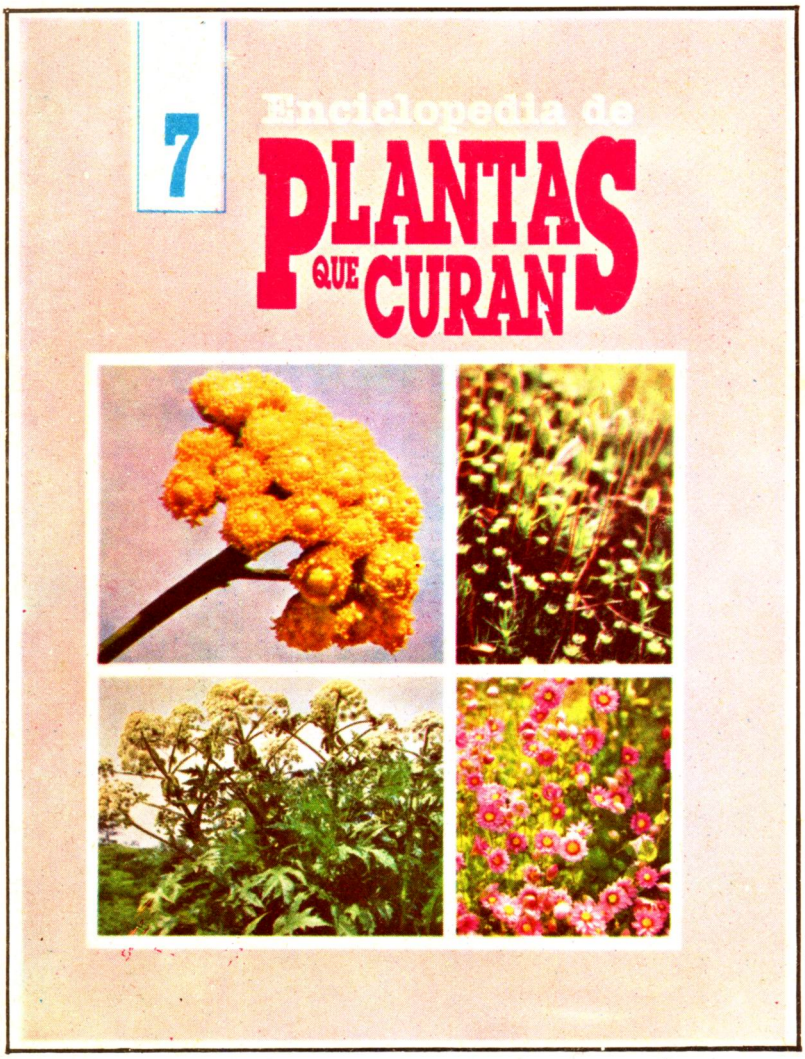
La misma infusión puede ser ingerida como aperitivo ya que su sabor amargo estimula la secreción de jugos gástricos. Se recomiendan dos tazas al día antes de las comidas principales.



Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

NUESTRO PROXIMO NUMERO



FABIANA - FAROLITO - FELANDRIO - FENOGRECO - FICARIA - FILIPENDULA - FILODRENDO - FLOR DE VIUDA - FLOR DE LA ORACION - FLORIPON - FOFOSA - FRAMBUESA - FRANGULA - FRESNO - FRUTILLA - FUCSIA - FUCUS - FUMARIA - GALEGA - GALIO - GARBANZO - GATUÑA - GAYUBA - GENCIANA

6

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN